

TESTE DE CAPACIDADE DE ESCUTA ACTIVA

Nº		Sim	Não
1	Recordas a cor dos olhos do teu interlocutor?		
2	Respondes ao telefone enquanto outras pessoas te falam?		
3	Concentras-te na mensagem do teu interlocutor?		
4	Pensas na resposta que darás, enquanto o teu interlocutor fala?		
5	Prestas atenção aos gestos de quem te fala?		
6	Encorajas a outra pessoa para que continue falando?		
7	Na tua última conversa, interrompestes o teu interlocutor?		
8	Consegues resumir a mensagem principal do escutado?		
9	Terminas alguma frase da pessoa que te fala sem esperar que ela finalize?		
10	Acenas com a cabeça enquanto te falam?		
11	Escutas parcialmente apenas o que te interessa da mensagem?		
12	Pre julgas a forma de falar ou vestir do teu interlocutor?		
13	Recordas a mensagem central de uma conversa que mantiveste no dia anterior?		
14	Intentas aprender algo do que te contam?		
15	Enquanto estás escutando brincas com algum objecto?		
16	Pedes ao teu interlocutor que te esclareça algum ponto?		
17	Quando te dizem algo com o qual não estás de acordo, deixas de escutar?		
18	Interpretas a mensagem do teu interlocutor a partir do seu ponto de vista?		

AVALIAÇÃO

Atribui 1 (um) ponto a cada resposta segundo:

Sim perguntas 1,3,5,6,8, 10, 13, 14,16 18

Não Perguntas 2,4,7,9,11,12,15,17

Finalmente soma o total dos pontos obtidos

Resultado:

Entre 9 e 14 pontos: A tua capacidade de escuta é boa. O teu nível de compreensão do escutado é aceitável.

Entre 15 e 18 pontos: Sabes escutar de forma excelente, pelo que captas fielmente a mensagem do teu interlocutor